

# くらしのガイド 東区版

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは1月4日(水)からお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止になる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

## 健康

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

#### ●被爆者健康診断

期日	会場	時間
1/23(月)	戸坂福祉センター	9:30~11:30
1/24(火)	二葉集会所	
1/27(金)	温品集会所	
2/3(金)	牛田公民館	
2/3(金)	戸坂川根集会所	

※肺がん検診も同時に受診可

#### ●被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	胃がん受付時間	肺がん受付時間
1/23(月)	戸坂福祉センター	9:00~10:30	9:00~11:30
1/24(火)	温品集会所		
2/3(金)	戸坂川根集会所		
2/3(金)	戸坂川根集会所		

☎胃がん検診は事前に電話で

#### ●被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
2/7(火)	戸坂川根集会所	9:30~11:00
2/8(水)	区総合福祉センター	

☎事前に電話で

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、568-7735、☎568-7790

●①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、②肺がん、大腸がん検診、③結核健診 ※③はポイントの対象外  
☎いずれも会社などで受診できる人を除く、①②今年度末で40歳以上、③65歳以上。①は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など

期日	会場	時間
1/23(月)	戸坂福祉センター	9:00~11:00
1/24(火)	温品集会所	
2/3(金)	戸坂川根集会所	

☎①③無料、②各400円

☎当日会場。大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を

#### ●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上  
☎3月17日(金)9:00~11:00

☎温品福祉センター

☎1,100円

☎1月4日(水)から予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

#### ●ミニ人間ドック

健康診査とがん検診(①胃がん、②肺がん、③大腸がん、④子宮頸がん、⑤乳がん)が同時に受診できます。

☎①~③今年度末で40歳以上、④受診時に20歳以上の女性、⑤今年度末で40歳以上の女性  
☎3月9日(木)9:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

☎1月4日(水)から予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順。大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を

左記の健(検)診を受診する人へ  
●受診の際は、市役所が送付した「受診券」が必要です  
●健康診査を受診する人は、健康保険証も必要です  
●各種がん検診では、生活保護世帯・市民税非課税世帯・70歳以上のいずれかであることを証明するもの(健康保険証など)を持ってきた人は無料です  
●右の二次元コードからネット予約も可能です



#### ●元気じゃけん食堂

☎1月12日、26日(木)

☎区役所5階食堂

☎食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を提供。食券は当日11:30から発売

#### ●栄養相談日

乳幼児から高齢者まで、世代に応じた生活習慣病や食生活改善のためのアドバイスを、管理栄養士が行います。

☎1月10日(火)9:30~11:00(1人30分程度)

☎区総合福祉センター

☎前日までに電話で

#### ●専門医による心の健康相談

夜眠れないなどの症状のある人、認知症や引きこもり、アルコール問題などに悩んでいる人や周りの人の相談に専門医が応じます。秘密は厳守します。

☎1月12日、26日(木)、13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎電話で同課(☎568-7735)へ

#### ●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい

介護についての思いを男性同士で話せる場、仲間づくりのできる場です。

☎男性介護者

☎1月19日(木)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

#### ●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

認知症高齢者の介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場です。

☎認知症高齢者の家族など

☎1月5日、2月2日(木)、10:00~12:00

☎区総合福祉センター

#### ●家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学んでみませんか。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

☎1月25日(水)10:30~12:00  
【テーマ】体力測定&楽しく体操をして寒い冬を乗り切ろう  
☎牛田新町集会所  
☎電話で特別養護老人ホーム神田山長生園(☎228-9231)へ

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、☎568-7790

#### ●離乳食教室(スタート編)

☎4~6カ月児の保護者

☎1月20日(金)10:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎5カ月ごろの離乳食の進め方(お話と栄養士による調理実演)

☎電話で。先着10人

#### ●子育て応援♪朝ごはん講座

実演・試食型教室に参加して、朝食のレパートリーを増やしませんか?(大人向けレシピの紹介です)

☎市内在住の0歳児の保護者(子ども同伴可、保護者は1人のみ)

日時	内容
1/25(水) 10:00~11:30	毎朝食べたい「和食編」
2/15(水) 10:00~11:30	ほっと一息「洋食編」

※1回のみ参加可

☎区総合福祉センター

☎各日300円

☎電話で。先着12人

#### ●東区子育て交流ひろば

「ぼっぼひがし」  
子育て中の親子が気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。



☎未就園児と保護者

☎(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

#### 【ひろばでのイベント】

日時	内容
1/11(水) 10:00~12:00	看護師による相談
1/20(金) 10:30~11:00	親子あそび
2/1(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
2/9(水) 10:30~11:00	絵本の読み聞かせ

☎区総合福祉センター

☎電話で。先着各日15組

## 催しもの

### 東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774  
☎月曜日(9日を除く)、1日(祝)~3日(火)

#### ●東区民文化センターサークル体験会参加者募集

日時	内容(定員)
2/18(土) 10:00~11:30	漢詩と和歌を詠う(10人)
2/18(土) 14:00~15:00	気功太極拳(若干名)
2/19(日) 10:00~11:00	健美体操(15人) ☎50歳以上
2/19(日) 14:00~15:00	バイオリン(6人) ☎小学生以上

☎1月10日(火)から申込用紙を持参かファクス、郵送で同センター(〒732-0055 東区東蟹屋町10-31)へ。HPからの申込も可。申込用紙は東区役所・区内の公民館・同センター・東区図書館で配布。同センターHP

(右二次元コード)よりダウンロードも可。先着順



### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
☎1日(祝)~4日(水)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

#### ●おはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎1月21日(土)、22日(日)の11:00から  
☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日、会場。先着4組

#### ●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎1月11日、25日(水)、11:00から  
☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

☎当日、会場。先着4組

#### ●展示「のりもの大集合！」

☎1月5日(木)~29日(日)

☎働く車などの自動車や鉄道な

ど、さまざまな乗り物に関する図書の展示

### 地域起こし推進課

☎568-7705、☎262-6986

#### ●木曜であい市

☎1月12日、19日、26日(木)、11:30~13:00 ☎1月5日(木)

☎区民文化センター・オープンプラザ

☎東区産野菜・生花の新鮮でお買い得な直売市

☎マイバッグ

☎当日、直接会場。受け付け後に入場(入場制限あり)



木曜であい市の様子

## 東区応援隊大募集

### お知らせ

「イズミメイプルレッズ」の試合応援に行こう!

東区を拠点に活躍する女子ハンドボールチーム「イズミメイプルレッズ」を区民一丸となって応援しましょう!

☎2月11日(祝)13:00試合開始

☎マエダハウジング東区スポーツセンター

【対戦相手】プレステージ・インターナショナル アランマーレ

☎大人1,300円、高校生600円(中学生以下無料)

※チケットは現金と引き換えに当日受け付けで渡します

☎2月3日(金)までに電話で地域起こし推進課(☎568-7704)へ

#### ●シュート体験会

イズミメイプルレッズの選手と一緒に、ハンドボールのシュート体験をしてみませんか? 試合のエスコートキッズもできます。

☎2月11日(祝)10:30~11:30

☎小学生 ☎300円

☎1月4日(水)9:00から電話でマエダハウジング東区スポーツセンター(☎222-1860)へ。先着30人



## 保育園が子育てを応援します(1・2月分)

保育園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。詳しくは各園へお問い合わせを。育児相談は、全ての保育園で実施しています。

園名	電話番号	日時	内容
(市立) あけぼの	261-3869	1/18(水) 2/4(土)	10:00~11:00 園庭開放「保育園で遊ぼう」(要予約) サタデー広場(要予約)
東浄	229-5032	1/14(土) 2/18(土)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)
中山	289-0902	1/7(土) 1/18(水)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約) ☎地域の未就園児親子(先着4組) 親子ふれあい遊び(要予約)
温品	289-7477	1/21(土) 2/8(水)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約) わらべ歌遊びを楽しみましょう(要予約)
福木	899-2039	1/13(金) 1/21(土) 2/18(土)	10:00~11:00 お正月遊び(要予約) サタデー広場(要予約)
戸坂	229-0090	1/14(土) 2/18(土)	10:00~11:00 サタデー広場
わかくさ	261-0929	2/4(土)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)
(私立) 牛田新町光明	222-3911	1/11(水) 2/15(水) 1/18(水) 2/22(水)	10:00~11:00 親子制作(要予約) 園庭で遊ぼう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	1/13(金) 2/3(金) 2/19(日)	10:00~11:00 10:00~15:00 風に乗ってたこあげ大会 鬼は外!豆まきの会 みんな来てね!展示会バザー
サンヒルズ	289-7688	1/21(土)	10:00~11:00 ミニコンサート
清水谷	289-0625	1/17(火) 2/14(火)	10:00~10:45 わらべ歌遊び 絵本・紙芝居の読み聞かせ
中山いづみこども園	289-8800	1/26(木) 2/16(木)	10:00~11:00 手作り玩具で遊ぼう お楽しみ会
広島光明学園	228-5595	1/11(水) 1/26(水) 2/3(金) 2/15(水)	10:30~11:30 親子体操 季節の音楽会 節分の遊びを楽しもう♪ 元気もりもり親子体操
広島修道院	261-1519	1/13(金) 1/17(火) 2/28(火)	10:00~11:00 音楽会(要予約) 紙芝居や絵本を楽しもう ひな飾り作りをしよう
二葉学園	262-0027	1/6(金) 2/7(火) 2/8(水)	10:00~10:30 14:00~15:00 見学会(要予約) 親子制作(要予約)

※2月1日号には、区内の幼稚園の2月分と3月分の催しを掲載予定です